



## Recept

### Havermout-ontbijtmuffins

#### Wat heb je nodig?

Voor 8 muffins:

150 ml halfvolle melk

1 (rijpe) banaan

2 eieren

1 appel

150 gr havermout

1 handje amandelen

2 tl kaneel

evt. 75 gr rozijnen

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de havermout, banaan, kaneel, eieren (en evt. de rozijnen) en melk in een blender tot een glad beslag. Is het beslag iets te stevig? Voeg wat melk toe. Te dun? Voeg wat extra havermout toe.

Schil de appel en snij in kleine stukjes. Schep de amandelen en stukjes appel door het beslag. Vet een muffin-vorm in en vul de vormpjes met het beslag. Bak de muffins in ongeveer 30 minuten gaar in de oven.

TIP: Een gezonde muffin, heerlijk voor bij het ontbijt, maar ook als tussendoortje. Je kunt ze ook per stuk invriezen en meenemen als tussendoortje.